DOCUMENT RESUME

ED 407 058 PS 024 860

TITLE	Home before You Know It = De regres en casa en un dos por tres.
INSTITUTION	Vida Health Communications, Inc., Cambridge, MA.
PUB DATE	Dec 94
NOTE	49p.; Videotape not available from EDRS.
AVAILABLE FROM	Vida Health Communications, Inc., 6 Bigelow Street, Cambridge, MA 02139 (30 minute VHS videotape and booklet, $245, quantity discounts available; booklet (by itself) is sold in units of 100 for $0.50 each).
PUB TYPE	Guides - Non-Classroom (055) -- Non-Print Media (100)
EDRS PRICE	EDRS Price MF01 Plus Postage. PC Not Available from EDRS.
DESCRIPTORS	Emotional Adjustment; Fathers; *Infant Care; Mothers; *Neonates; *Parent Child Relationship; *Parenting Skills; Pregnancy; Prenatal Care; Prenatal Influences
IDENTIFIERS	Maternal Health

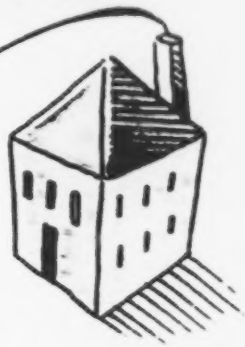
ABSTRACT

The arrival of a newborn requires a great deal of adjustment. Intended for new and expectant parents, this booklet and companion video provide practical advice and hands-on demonstrations of the essentials of mother and baby care, from birth to the first visit to the pediatrician. The first part of the booklet, which comes in both English- and Spanish-language versions, outlines the topics detailed in the (English- or Spanish-language) video: (1) preparation before the baby is born, including information on health insurance and benefits, choosing a doctor for the baby, and information on car seat laws and installation; (2) at the hospital, including rooming-in with the baby, and healing and hygiene; (3) transition from hospital to home, including breast care as milk comes in, emotional recovery, and adjustment tips for fathers; (4) Infant feeding, both breast and bottle-feeding; (5) daily care, including circumcision and umbilical cord care; (6) crying and sleeping, including sleep patterns and tips to soothe a crying baby; and (7) health and development, including infant temperament and settling in as a family. The remainder of the booklet offers more detailed information on related topics, such as needed clothing, cribs and other equipment; preparing older children for arrival of a sibling; recovering from a cesarean birth; exercises to help speed a new mother's recovery; returning to work after childbirth; and baby-proofing the home. A growth chart and immunization schedule as well as 12 additional references are included. (HTH)

****
* Reproductions supplied by EDRS are the best that can be made *
* from the original document. *
****

ED 407 058

HOME before YOU know IT



PS 024860

U.S. DEPARTMENT OF EDUCATION
Office of Educational Research and Improvement
EDUCATIONAL RESOURCES INFORMATION CENTER (ERIC)

X This document has been reproduced as received from the person or organization originating it.

☐ Minor changes have been made to improve reproduction quality

• Points of view or opinions stated in this document do not necessarily represent official OERI position or policy

PERMISSION TO REPRODUCE AND DISSEMINATE THIS MATERIAL IN OTHER THAN PAPER COPY HAS BEEN GRANTED BY

Carrie Stett

TO THE EDUCATIONAL RESOURCES INFORMATION CENTER (ERIC)

BEST COPY AVAILABLE

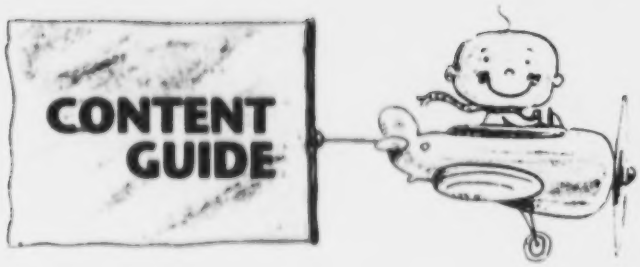
HOME BEFORE YOU KNOW IT

PRACTICAL INFORMATION FOR NEW AND EXPECTANT PARENTS

The first few pages of this booklet serve as a content guide to ***Home Before You Know It****, listing the topics covered by the video in the order in which they appear. You can easily locate a particular area of interest by running the tape on your VCR in the "Play" position and then holding down the "Fast Forward" button to scan the video.*

The information in this booklet represents a consensus of opinion drawn from health care professionals, child development specialists, educators and parents. It should not be used to make any medical decisions or diagnosis. If you are concerned about your baby's health or behavior, consult your doctor immediately.

BEST COPY AVAILABLE



Before the Baby is Born

Health insurance and benefits
Choosing a doctor for your baby
Car seats - laws and installation
Smoking and your baby
Practical tips

Your Hospital Stay

Using the hospital as a resource
Rooming-in with your baby
Managing hospital time
Physical changes after birth
Healing and hygiene
Cesarean birth

Transition From Hospital To Home

Postpartum warning signs
Rest and diet
Father's role during recovery
Getting help
Breast engorgement
When your milk comes in
Signs of breast infection
Physical recovery and exercise
Emotional recovery and tips
Baby blues vs postpartum depression
Sex after birth
Family planning
Adjustment tips for fathers

Infant Feeding

Benefits of breastfeeding
Getting started breastfeeding
Choosing to bottlefeed
Preparation of bottles and formula
Burping
Frequency of feedings
Signs of a hungry baby
Baby's need to suck

Daily Care

The sponge bath
Diaper rash
Circumcision care
Umbilical cord care
Bowel movements
Taking baby's temperature
Signs of illness

Crying & Sleeping

Crying as language
Causes of crying
Swaddling
Tips to soothe a crying baby
Sleep patterns
Sleep positions
Strategies to encourage sleep

Health & Development

First visit to the doctor
Immunization schedule
Sensory abilities of the newborn
Infant temperament
Settling in as a family

GETTING READY

Newborns need lots of love and attention, but they don't need much in the way of "things". Babies need basics: a place to sleep and clothes to wear. You can borrow or buy, but you don't need to spend a lot.

Cribs

Cribs can be expensive. You'll save a lot if you borrow or buy a used one. It doesn't have to be fancy, but it does have to be safe. Here's what to watch for:

- All paint should be lead-free.
- Space between slats should be no more than 2 1/2 inches maximum.
- Mattress should be tight-fitting. Space between mattress and frame on all sides should be a maximum width of two adult fingers.
- Side rail height from bottom of mattress to top of side rail should be a minimum of 22 inches at the highest position, 14 inches at the lowest.
- Wood surfaces should be smooth and splinter-free.
- Be careful of structural designs or cut-outs that might catch arms and legs.
- Protect your baby against crossbars or exposed hardware. Use a bumper pad.
- Be sure to remove plastic wrap from mattress.

Portable Beds

A basket, port-a-crib or baby carriage is a convenient second bed while your baby is still small. If money is tight, you can use a laundry basket and some bedding.

Clothes and Linens

Babies outgrow their clothes so fast, it doesn't pay to spend a lot. The U.S. Department of Health and Human Services recommends as a minimum:

- 3 - 4 cotton nightgowns or kimonos
- 3 - 4 cotton knit tee-shirts, preferably front-opening
- 2 - 3 easy-to-wash stretch suits (front snaps are most convenient)
- 3 - 6 dozen diapers if you're washing your own
- A warm hat and a couple of sweaters for cold days
- A bunting or blanket for extra cold weather
- 3 - 4 cotton flannel "receiving" blankets
- Warm covers for outdoors in winter

Infant Car Seats

The law requires you to transport your baby in a federally-approved, crash-tested infant car seat. Do not buy or use a car seat unless it carries a sticker that states it meets federal requirements. For detailed information, see the section "Car seats - laws and installation" in your videotape.

Baby Carriages and Strollers

Baby carriages can be expensive. If you plan to use one only occasionally, consider a light-weight collapsible model. Choose one that has these safety features:

- A wide base frame
- Large diameter wheels and brakes that lock tightly

- A securely attached safety belt
- A back rest with good support
- Handles high enough for you to walk comfortably
- Front wheels that swivel

Counting Down to the Birth Day

Here are some tips to make things easier as you get ready for the big day:

- Cook extra quantities of food and freeze some for easy meals during the first few weeks.
- Figure out who you really want to help you when you get home. Tell them *specifically* what you need.
- Tell other people who ask to help that they can prepare food.
- Before you leave for the hospital, make arrangements for care of your other children, if you have them, and for pets and plants.
- Line up a diaper service or check for sales of disposables and stock up.
- Get and install a federally-approved, crash-tested infant car seat.
- Get formula and equipment if you plan to bottle feed, nursing bras if you plan to breastfeed.
- Choose a pediatrician.
- Discuss day care plans.
- Look into life insurance.
- Pack your suitcase for the hospital.

The following will make life a little easier:

- Diaper bag. A light shoulder bag large enough to hold diapers and other necessities.

- Front carrier. Allows close contact and can help calm your baby. It should be comfortable, made of sturdy material and should support a newborn's wobbly head.
- Rocking chair. Works wonders to calm a baby to sleep.

IMPORTANT: You'll need an approved car seat to take your baby home.

Choosing a Pediatrician

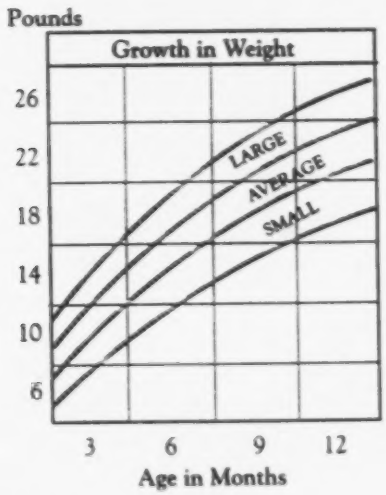
A good time to select your baby's doctor or clinic is during the last months of pregnancy. Your baby's care-giver should be someone you feel comfortable with and confident about...someone who cares about parents, too.

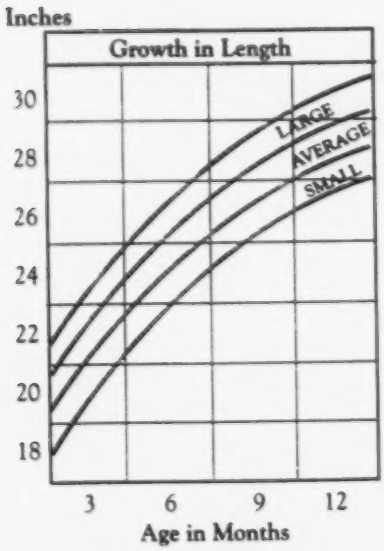
You can get referrals from friends and neighbors as well as from your obstetrician or midwife. Make a list of questions and concerns, then call for a face-to-face interview. Be sure to ask if there's a charge for interview time. Here are some things to keep in mind:

- Do you want a private practice, group practice or clinic? A male or female practitioner?
- Are you comfortable with the doctor? Are your views on feeding and other child care issues compatible?
- Are there regular phone-in hours for questions?
- What are the fees? What insurance do they accept?
- What hospitals are they affiliated with? Are they convenient? Reputable?
- What is the care-giver's availability on nights and weekends?
- Who takes care of your baby if your care-giver is unavailable?

Growth Chart

You can plot your baby's growth on the chart below. Keep in mind that babies usually lose weight in the first week, but gain it back after 10 days or so. Babies usually gain about one pound a month for the first three months and then slow down. Remember, every baby grows at his or her own rate.





IMMUNIZATION SCHEDULE

Babies should be protected against nine major diseases. The schedule below is recommended by the American Academy of Pediatrics. If you don't have a doctor, your local public health department probably has the necessary vaccines and may even offer free shots.

Immunization	Recommended Schedule	Date Given
DTP #1	2 months	_____
OPV #1		_____
HIB #1		_____
HepB #1		_____
DTP #2	4 months	_____
OPV #2		_____
HIB #2		_____
DTP #3	6 months	_____
HIB #3		_____
HepB #2		_____
MMR	15 months	_____
DTP #4	18 months	_____
OPV #3		_____
DTP #5	4 - 6 years	_____
OPV #4	(before starting school)	_____

DTP - Diptheria-tetanus-pertussis (whooping cough)
OPV - Oral polio vaccine
MMR - Measles-mumps-rubella (German measles)
HIB - Haemophilus influenza type B
HepB - Hepatitis B

PREPARING FOR A SIBLING

The arrival of a second child is sure to bring change to a family and may even create a certain amount of upheaval. Your older child might need help in getting through this vulnerable time. Listed below are some ideas for you to consider before your new baby is born.

- Include your older child in your pregnancy. Depending on your child's age, you may want to wait until you're wearing maternity clothes. Nine months seems like an eternity to young children.

- Make the pregnancy real to your older child. Allow her to feel the baby move and if possible, take her with you to a prenatal visit to hear the baby's heart beat.

- Use simple, direct language in your conversations about pregnancy and birth. Take advantage of the many children's books and videos available. They give children an opportunity to ask questions and talk about their feelings.

- Involve your child in preparations for the baby. Make her part of the shopping and planning. If your young child needs to give up a crib or room, do it as early as possible in the pregnancy to give her a chance to adjust. Try to balance what might feel like a loss to her with a positive new privilege, like a new bed or her own special "space" in the house.

- Don't take away her baby toys. She may need to hold on to connections to her own babyhood.

• Prepare your child for your stay in the hospital. Many hospitals have classes for siblings. Make sure you have a plan for leaving your child in loving hands while you are away, and tell her exactly what will happen well before the birth. Advise your child's teacher, daycare provider or other key grown-ups in her life about your plan.

• Tell your child the truth - that the baby will mostly sleep, eat and cry, and that it will be a long time before the new baby will be a playmate. Don't focus on how wonderful the new baby will be.

• When the baby first comes home, steer visitors into paying attention to your older child, perhaps asking her to open any presents or finding a way for her to share in them.

• Allow your child to express any negative feelings she might have about the baby. Be sympathetic and interested so that she feels comfortable talking as much as she is able. Don't tell her she is "bad" for disliking the baby. Should it be necessary, be clear and firm about not allowing her to hit or hurt the baby. Don't leave your older child alone with the baby.

• For those times when you need to be occupied with the baby (for example during breastfeeding), have strategies ready to help your child cope, like a "special" activity box, a favorite nourishing food or a tape you might listen to together.

• Understand that anger, frustration, jealousy and regression are all normal behaviors. A young child may experience the time you spend with the baby as a concrete loss of your attention and love. Give your child as much individual attention as possible, letting her know over and over that she is loved and valued.

EXERCISES TO HELP SPEED YOUR RECOVERY

Exercising may be the last thing you feel like doing right after labor and birth. You should not, *of course, start a vigorous exercise program until you consult your doctor or nurse. But you should do some simple, safe exercises to speed your recovery.*

Meet Hazel, who had a baby only hours ago. Just follow the simple instructions as she demonstrates. You can start the first four exercises soon after delivery; start the rest the next day. Do each three times at first, and gradually increase to 15. Repeat three times a day.

WARNING

There are two exercises that you must never attempt during the postnatal period when your back and stomach muscles are weak and susceptible to injury:

Do not attempt to lift both of your legs together while lying on your back.

Do not attempt sit-ups from a lying position with your legs straight out.

1. Improves circulation, aids in relaxation. *Lie on your back, with your knees bent and slightly apart. Gently hold in your stomach muscles. Slowly breathe in through your nose. Hold. Slowly exhale through your pursed lips. Relax. Repeat.*

2. Relieves back discomfort. *In the same position as Exercise 1, pull in your stomach muscles. Tighten buttocks and tilt your pelvis upward. Press your back firmly against the bed. Hold, count to five. Relax. Repeat.*

3. Improves circulation in legs and feet. *Bend and stretch each foot up and down. Rotate each foot 15 times, first right, then left.*

4. Tone pelvic floor. *Lie on your back, knees bent and apart. Draw your vaginal muscles in and up as if you were trying to hold a tampon in place. Hold, count to 15. Relax. Repeat frequently.*

5. Tones tummy. *Lie on your back, knees bent and feet flat. Keep your back on the bed. Slide both feet down without arching your back. Slide back. Relax. Repeat four times.*

6. Strengthens stomach muscles. *In the same position as Exercise 5, tuck chin in. Stretch your arms toward your feet. Lift your head and shoulders as high as you can. Hold and count to five. Lower slowly. Relax. Repeat.*

7. Relieves backache. *Get on your hands and knees with knees slightly apart. Tuck chin in. Tighten buttocks. Slowly arch back upwards. Hold. Slowly relax. Repeat.*

8. Firms buttocks. *Lie on your stomach with a pillow under your head and shoulders and knees straight. Raise one leg slowly. Lower slowly. Relax. Repeat. (Sometimes an extra pillow under your tummy is more comfortable).*

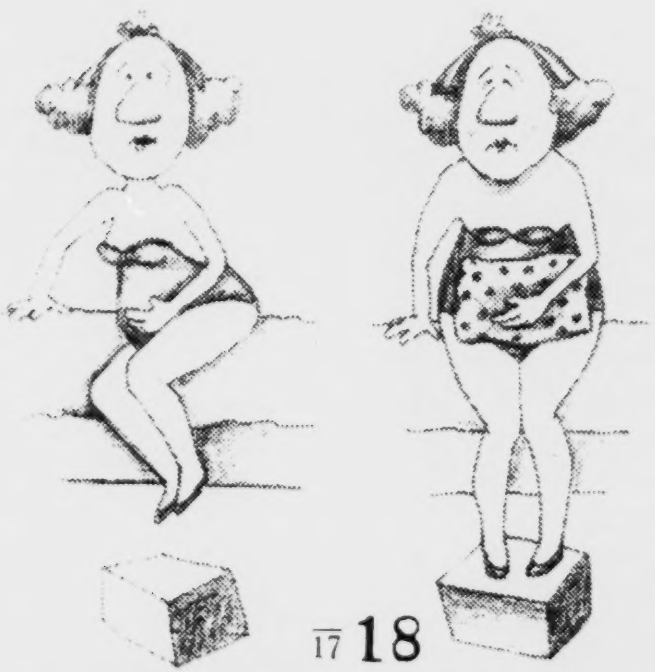
AFTER CESAREAN BIRTH

Remember, you've not only given birth, you've also had major surgery. The first 24 hours are usually the most uncomfortable. For relief, the hospital will provide pain medication. You can use your relaxation and breathing techniques as well.

While you're in the recovery room, start to turn and move around in bed carefully. Then follow Hazel in Exercise 1 through 4. Let her show you an additional exercise you can do in bed, and how to get out of bed with the least discomfort.

NOTE: Don't get out of bed without help.

- *Make sure to raise the head of the bed.*
- *Use your arms to help you move to the edge of the bed.*
- *Hold a pillow or your hands securely over the incision.*
- *Slide your legs down to the floor. Use a footstool if the bed is too high.*
- *Slowly sit up and remain just sitting for a few minutes.*
- *Now stand, using your leg muscles to help you straighten up.*
- *Breathe normally while continuing to support your incision.*



Illustrations: © Jo Lowrey 1987

IF YOU PLAN TO GO BACK TO WORK

Planning Maternity Leave

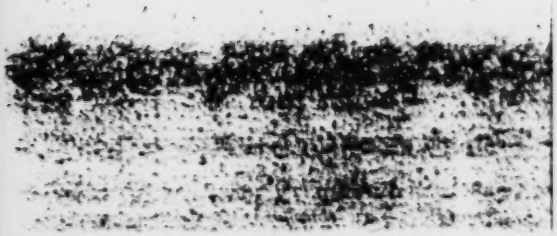
- Announce your pregnancy and due date to your boss early on. Let him or her know you're planning to return.
- Check into your company's policies on maternity leave and benefits.
- Check on any extra time you may have accumulated: sick days, vacation, holidays.
- Find out if your company provides child care or financial compensation for child care.
- Check to see whether your company offers part-time work, flexible hours or "job sharing".
- Make sure both you and your boss agree on the total number of maternity leave days.
- Make sure that your job and position will be exactly the same when you return.

Childcare Options

You may not want to make final childcare decisions until after you've met your baby. But you should begin exploring your options while you're pregnant.

There are several childcare arrangements available: private sitters at your or her house, family daycare in the provider's home, or a daycare center. No matter which one you choose, you should check references carefully and spend some time observing at homes or centers you're considering. Some things to think about:

- Is it affordable?
- Is it convenient to your home or workplace?
- Is the caretaker or service dependable and reliable?



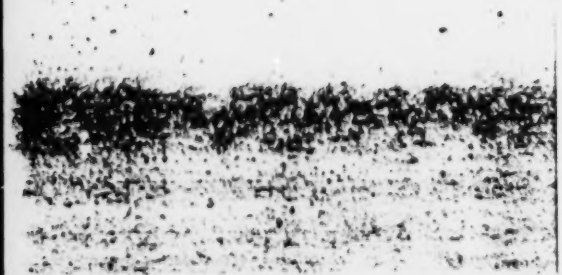
- Is the caretaker experienced, warm, responsive?
- Will your baby have the security of always being cared for by the same people, in the same place?
- Are the environment, baby furniture and playthings suitable for your baby? Do they meet your standards of safety and cleanliness?
- Are the values and attitudes compatible with yours in terms of physical care, emotional needs, discipline, control, etc.?

Returning to Work

Before you go back to work, you should begin a gradual separation process by leaving your baby with the child-care provider. Start with a few hours and work up to a full day. Many mothers find it hard to separate and this gradual process makes it easier for both parent and child.

There are some other things you can do to make going back to work easier:

- Share household and parenting responsibilities with your partner from the start. Divide chores realistically.
- Work together at rush hours. One of you can feed the baby while the other packs the baby bag for the day.
- On your first day back at work, calculate the time it takes you to do everything and revise your schedule accordingly. Eliminate unnecessary chores.
- Buy wash and wear clothing for yourselves. You'll be changing your clothes with every spit-up and spill.
- Have a plan for emergency days when your baby or sitter is sick.



POSTPARTUM WARNING SIGNS

Consult your doctor or clinic if any of the following occurs:

* Vaginal discharge becomes heavier, turns bright red or changes in odor.
* Burning sensation on urination and/or a frequent urge to urinate.
* Fever or sudden rise in temperature.
* Persistent or prolonged postpartum blues.
* Soreness and redness in legs.
* Soreness, redness, or lumps in the breast.

NOW, A WORD ABOUT SEX AND FAMILY PLANNING

After birth, you may feel like you're on an emotional roller coaster. And you may not feel up to sex for awhile. Some people wait six weeks, some don't. Ask your doctor what he recommends for you, and why. When you do resume sex, you may need a lubricant at first. And you may find a side-lying position more comfortable. Just remember to take it slow and easy.

You should be aware that even though you've just had a baby and even if you're breastfeeding, you *can* get pregnant. If you practice birth control, you'll need to take precautions just as you always did. And if you use a diaphragm, you'll need to be refitted.

FOR SINGLE PARENTS

Few of us are fully prepared to take responsibility for a new life. Going it alone as a single parent is especially difficult - practically, socially, and emotionally. Here are a few simple strategies to help.

LET PEOPLE HELP YOU. If no one offers, ask. During the first few weeks at home, when you *must* get sleep, heal, and spend focused time with the baby (especially if you breastfeed), you'll need a friend or family member to lend daily support. If you can afford it, pay for some house cleaning or errand running.

ANTICIPATE YOUR OWN NEEDS. Take time to plan at least a few days in advance. Don't wait until you're already in a frenzy to try to get organized. Accomplish as much scheduling as you can before the baby is even born. Keep lists of what you need - groceries or errands - as you think of them. That way when someone offers to lend a hand, you'll know just what to say.

AT THE FIRST SIGN OF STRESS, REACH OUT. Don't hesitate to ask for support. There are several organizations listed below which are dedicated to helping single parents with their special needs.

1-800-637-7974
PARENTS WITHOUT PARTNERS
A national service which will give you the phone number of the chapter in your area. They provide support and a complete list of local resources.

1-800-944-4773
DEPRESSION AFTER DELIVERY, INC.
A national agency which provides help and referrals to those who feel they may be suffering from postpartum depression.

704-888-5437
SINGLE MOTHER
A newsletter for single mothers.

BABY-PROOFING YOUR HOME

It is natural that as your baby grows he will begin to explore everything in his world. Keep him from getting hurt by taking some important precautions to make your home safe.

- Keep your baby away from all medicines, toxic substances and aerosol cans by storing them out of his reach or by locking them away. Remember, your baby will eat *anything*.
- Put away all sharp objects - knives, scissors, pins, razors, tools - in a place where your baby can't get to them. Install baby-safe catches on all drawers and cupboards within his reach.
- Remove or lock up all small objects that could possibly fit into your baby's mouth. Make sure that *all* plastic bags of any kind are put away.
- Cover all electrical outlets with socket plugs and be certain that appliances and cords are safely out of his reach.
- Dress your baby in flame-resistant sleepwear.
- Barricade fireplaces and heaters from your baby's touch. Cover or block radiators. Keep pot handles turned inward on the stove.
- Set your water heater lower than 130 Fahrenheit (54.4 Celsius). Always test the water temperature on your own skin before bathing your baby.
- Never leave your baby alone for *even a minute* near or in water. This includes toilets, sinks, tubs and cleaning buckets.
- Don't leave your baby alone with pets.
- Use safety gates to keep your baby away from stairs and other dangerous areas. Screen or block upper floor windows and make sure there's no way your baby can climb up to them.
- Test your home to make certain it is free of lead paint.

Some helpful references

The following publications will give you further information on infant care, development, breastfeeding, parenting, maternity leave and working.

Brazelton, T. Berry. *On Becoming a Family: The Growth of Attachment*. Dell Publishing.

Brazelton, T. Berry. *Touchpoints: The Essential Reference*. Addison-Wesley.

Eisenberg, Murkoff & Hathaway. *What to Expect The First Year*. Workman Publishing.

Eisenberg, Murkoff & Hathaway. *What to Expect When You're Expecting*. Workman Publishing.

Hass, Aaron. *The Gift of Fatherhood*. Simon & Schuster.

Huggins, Kathleen, R.N., M.S. *The Nursing Mother's Companion*. Forward by Ruth Lawrence, M.D. Harvard Common Press.

Kelly, Paula, ed. *First Year Babycare*. Simon & Schuster.

Lansky, Vicki. *Welcoming Your Second Baby*. Bantam Books.

Leach, Penelope. *Your Baby & Child From Birth to Age 5*. Alfred A. Knopf, Inc.

Noble, Elizabeth. *Essential Exercises for the Childbearing Year*. Houghton Mifflin Company, 2nd. edition.

Spock, B. and Rothenberg, M. *Dr. Spock's Baby and Child Care*. Pocket Books.

Wheatley, Meg & Shorr Hirsch, Marcie. *Managing Your Maternity Leave: Every Woman's Guide to the Art of Combining Work, Pregnancy, and Motherhood*. Houghton Mifflin Company.

covers the essentials of mom and baby care from birth to the first visit to the pediatrician. With today's shorter maternity stays, you'll need all the support you can get.

Home Before You Know It provides you with all the practical advice and hands-on demonstrations you'll need during those critical first few weeks.

Running Time: Approx. 30 mins.

25

VIDA HEALTH COMMUNICATIONS
6 Bigelow Street, Cambridge, MA 02139
617-864-4334

de

REGRESO en casa

EN UN

DOS por TRES

PS 024860

De regreso en casa en un 2 por 3

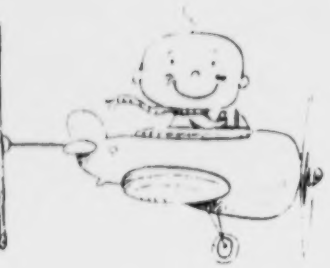
Información práctica para padres y madres que están esperando y que acaban de tener un bebé

Las primeras páginas de este librito son una guía del contenido del video ***De regreso en casa en un 2 por 3****. Aquí se relacionan los temas tratados en el video en el orden en que éstos aparecen. Es fácil encontrar el tema que le interesa: pon el video en la videograbadora, oprime el botón "Play" (Avance) y mantén oprimido el botón "Fast Forward" (Avance rápido) para ver la imagen del vídeo mientras avanza rápidamente.*

En muchas partes de este librito se hace referencia a los niños en su forma gramatical masculina. El uso del masculino es sólo para facilitar la redacción. Los comentarios tienen la misma validez para una niña que para un niño.

La información contenida en este librito representa un consenso de las opiniones de profesionales a cargo del cuidado de la salud, especialistas en desarrollo infantil, educadores, y padres y madres de familia. No se debe usar para tomar decisiones médicas ni para hacer diagnósticos. Si sientes cualquier inquietud acerca de la salud o el comportamiento de tu bebé, consúltala de inmediato con el médico.

GUÍA DEL CONTENIDO



Antes de que nazca el bebé

Seguro médico y beneficios
Cómo escoger un medico para tu bebé
La silla para el auto - la ley y la instalación
El cigarrillo y tu bebé
Consejos prácticos

Tu estadía en el hospital

El uso del hospital como recurso
Mamá y bebé pasan tiempo juntos
Cómo aprovechar el tiempo en el hospital
Cambios físicos después del parto
La normalización y la higiene
Nacimiento por cesárea

La transición del hospital al hogar

Señales de advertencia en el postparto
Reposo y dieta
El papel del papá durante la recuperación
Cómo obtener ayuda
Hinchazón de los senos
Cuando baja la leche
Indicios de infección en los senos
La recuperación física y el ejercicio
La recuperación emocional y consejos
Una cosa es la melancolía y otra es la depresión
Las relaciones sexuales después del parto
Planificación familiar
Consejos dirigidos al papá

Alimentación del recién nacido

Las ventajas de amamantar
Cómo comenzar a darle pecho al bebé
La decisión de usar biberones
Preparación de biberones y fórmula
Cómo ayudar a eruptar
Frecuencia de las comidas
Señales de un bebé que tiene hambre
Los bebés necesitan chupar

Cuidado cotidiano

El baño de esponja
Sarpullido en la zona cubierta por el pañal
El cuidado del bebé circuncidado
El cuidado del cordón umbilical
Las deposiciones del bebé
Cómo tomarle la temperatura al bebé
Indicios de una enfermedad

El llanto y el sueño

El llanto es una manera de hablar
Causas del llanto
Cómo envolver al bebé
Consejos para calmar a un bebé que llora
Los hábitos del sueño
Las posiciones al dormir
Estrategias para estimular el sueño

Salud y desarrollo

La primera consulta al médico
El programa de vacunación
Las capacidades sensoriales del recién nacido
El temperamento del bebé
La adaptación a la nueva vida familiar

HAY QUE PREPARARSE

Los recién nacidos necesitan mucho amor y atención, pero en cuanto a "cosas", es muy poco lo que necesitan. Los bebés necesitan lo básico: un sitio para dormir y ropita. Todo esto lo puedes pedir prestado o lo puedes comprar, pero no será mucho lo que tendrás que gastar.

Cunas

Una cuna puede ser muy costosa. Te ahorrarás mucho si puedes pedir una prestada o bien, comprar una usada. No tiene que ser muy elegante, pero sí tiene que ser segura. He aquí unos aspectos importantes:

- Toda la pintura debe ser libre de plomo.
- El espacio entre las varillas debe medir como máximo 6 cm (2 1/2 pulgadas).
- El colchón debe cuadrar con precisión. El espacio entre el colchón y el marco de la cuna, en todos los costados, debe medir como máximo el ancho de dos dedos de adulto.
- La altura de la baranda lateral, midiendo desde la parte de abajo del colchón hasta la parte de arriba de la baranda debe tener un mínimo de 56 cm (22 pulgadas) cuando se ha subido a su posición más alta y un mínimo de 36 cm (14 pulgadas) cuando está en su posición más baja.
- Todas las superficies de madera deben tener un acabado liso y sin astillas que pudieran lesionar al bebé.
- Cuídate de diseños estructurales en los que pudieran quedar atrapados los bracitos o las piernitas del bebé.
- Protege a tu bebé de cualquier travesaño o tornillería que quede expuesto. Usa un protector acolchonado que le dé la vuelta a la cuna.
- Asegúrate de quitarle el forro plástico al colchón.

Camas portatiles

Mientras la criatura todavía sea pequeñita, puedes usar una canasta, un portabebés o un cochecito como segunda cama. Si tu presupuesto está apretado, puedes usar una canasta para la ropa, poniéndole en el fondo un colchón.

Ropa de vestir y ropa de cama
La ropa les queda pequeña a los bebés muy pronto, de manera que no se justifica comprarles ropa costosa. El Departamento de Salud y Servicios Humanos del gobierno estadounidense recomienda tener como mínimo:

- 3 a 4 camisolas o mamelucos de algodón para dormir
- 3 a 4 camisetas de tejido de punto de algodón, preferiblemente que se desabrochen por adelante
- 2 a 3 trajes elásticos fáciles de lavar (es más conveniente si tienen broches en lugar de botones)
- 3 a 6 docenas de pañales, si tú misma los lavas en casa
- Una gorrita y un par de suéteres para usar en días fríos
- Un traje enterizo o bolsa portabebé de lanilla para usar en ocasiones más frías
- 3 a 4 cobijas de franela de algodón
- Cobijas calientitas para usar afuera en invierno

Sillas para bebés para el auto
La ley exige que transportes a tu bebé en una silla para bebé que haya sido aprobada federalmente y sometida a pruebas de choques. No compres una silla para bebés a menos que tenga un rótulo que especifique que cumple con los requisitos federales. Si deseas ver información más detallada, consulta la sección en el vídeo sobre las sillas para bebés para usar en el auto.

Coches, caminadores, carriolas, sillitas para bebé
Los coches para bebés pueden ser costosos. Si sólo piensas usarlo ocasionalmente, piensa en comprar un modelo liviano y plegable. Escoge uno que tenga las siguientes características de seguridad:

- Un chasis de base amplia
- Ruedas de diámetro grande y frenos que se aferren con firmeza

- Un cinturón de seguridad firmemente conectado
- Un espaldar que dé buen apoyo
- El manubrio suficientemente alto que te permita caminar con comodidad
- Ruedas delanteras que tengan movimiento de vaivén

Al aproximarse el día del parto

He aquí algunos consejos que te facilitarán las cosas mientras te preparas para el gran día:

- Prepara cantidades adicionales de comida y congela parte para facilitarte la preparación de comidas en las primeras semanas después del parto.
- Decide quién de veras deseas que te ayude cuando regreses a casa. Diles *específicamente* qué necesitas.
- Diles a las otras personas que desean ayudar que lo pueden hacer preparándote comidas.
- Antes de salir para el hospital, haz arreglos para el cuidado de los otros niños, si los tienes, así como para los animales domésticos y las plantas.
- Contrata un servicio de pañales, o fíjate en las baratijas de pañales desechables y aprovisiónate.
- Consigue e instala una silla para bebé para usar en el auto, que tenga aprobación federal y que haya sido comprobada contra choques.
- Obtén fórmula y los equipos necesarios si piensas darle biberones a tu bebé, y sostenes para lactantes si vas a amamantar.
- Escoge un pediatra.
- Habla acerca de planes para el cuidado infantil.
- Estudia la posibilidad de conseguir un seguro de vida.
- Prepara la maleta para la ida al hospital.

Los siguientes artículos te harán la vida un poco más fácil:

- Bolsa para pañales. Una bolsa liviana con correa para usarla al hombro, en la cual puedas transportar pañales y otras necesidades.
- Un portabebés de pecho. Te permite mantener un contacto íntimo y puede calmar al bebé. Debe ser cómodo, de buen material y debe prestarle apoyo a la cabecita tambaleante de la criatura.
- Una silla mecedora. Es magnífica para calmar a un bebé para dormirlo.

IMPORTANTE: Necesitarás una silla para bebé aprobada para llevar a tu bebé a casa en auto.

Cómo escoger un pediatra

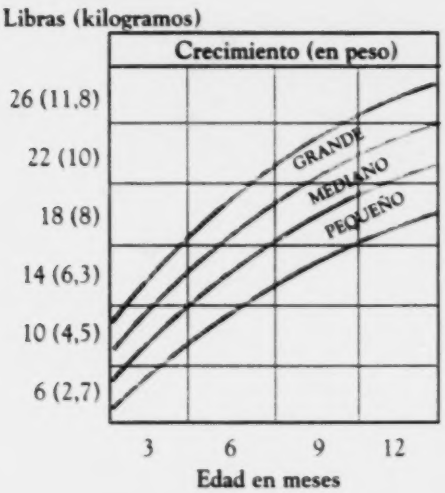
La época ideal para seleccionar el médico o la clínica para tu bebé es durante los últimos meses del embarazo. La persona que atienda a tu bebé debe ser alguien con quien te sientas a gusto y que te inspire confianza ... alguien a quien también le interese la opinión de los padres del bebé.

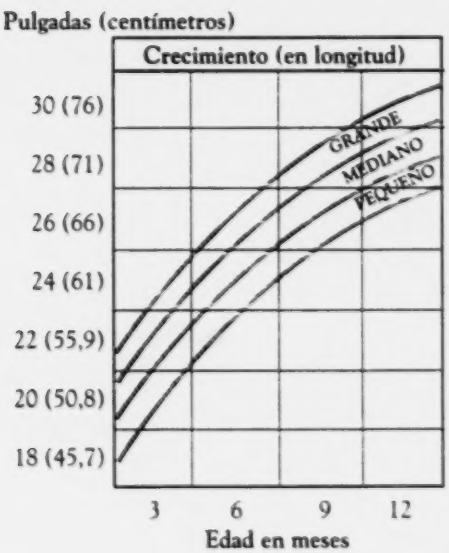
Puedes aceptar los consejos de amistades y vecinas, así como también de tu obstetra o partera. Haz una lista de preguntas e inquietudes, y llama para pedir una cita para hablar de cara a cara. No olvides preguntar si cobran algo por el tiempo que dediquen a dicha cita. He aquí unas preguntas que debes tener en cuenta:

- ¿Quieres un médico privado, un grupo de médicos que ejerzan en conjunto o una clínica? ¿Varón o mujer?
- ¿Te sientes a gusto con el doctor? ¿Tienen ustedes puntos de vista afines en cuanto a la alimentación y otros temas sobre el cuidado infantil?
- ¿Tiene horas periódicas para atender llamadas telefónicas y responder a preguntas?
- ¿Cuánto cobra? ¿Qué tipo de seguro acepta?
- ¿Con qué hospitales tiene afiliación? ¿Quedan lejos o cerca? ¿Gozan de buena fama?
- ¿Qué tan accesible está el médico en la noche y los fines de semana?
- ¿Quién atenderá al bebé si el médico no está disponible?

Cuadro de crecimiento

Abajo puedes trazar un gráfico de la manera como crece tu bebito. Ten en cuenta que los bebés por lo general pierden peso en la primera semana, pero lo vuelven a recuperar al cabo de unos 10 días. Los bebés por lo general aumentan una libra (unos 500 gramos) por mes en los primeros tres meses y luego disminuye su ritmo de crecimiento. Recuerda, cada bebé crece a su propio ritmo.





PROGRAMA DE VACUNACIÓN

A los bebés hay que protegerlos contra nueve enfermedades importantes. El siguiente es el programa recomendado por la Academia Estadounidense de Pediatras. Si no tienes un médico, el departamento local de salud pública seguramente tiene las vacunas necesarias e incluso es posible que ofrezcan las vacunas sin costo.

Inmunización	Programa recomendado	Fecha en que se administró
DTP =1	2 meses	_____
OPV =1		_____
Hib =1		_____
HepB =1		_____
DTP =2	4 meses	_____
OPV =2		_____
Hib =2		_____
DTP =3	6 meses	_____
Hib =3		_____
HepB =2		_____
MMR	15 meses	_____
DTP =4	18 meses	_____
OPV =3		_____
DTP =5	4 a 6 años	_____
OPV =4 (antes de ingresar a la escuela)		_____

DTP - Difteria-tetanos-tos ferina
OPV - Vacuna oral contra el polio
MMR - Sarampión-paperas-rubeola
Hib - Haemophilus influenza tipo B
HepB - Hepatitis B

CÓMO PREPARARSE PARA UN HERMANITO/A

La llegada del segundo niño sin duda cambiará la vida familiar e incluso podría producir ciertos trastornos. El niño mayor tal vez necesite tu ayuda para sobreponerse a esta época de vulnerabilidad. He aquí algunas nociones que debes tener en cuenta antes de que nazca el nuevo bebé.

• Incluye al mayorcito en tu embarazo. Dependiendo de la edad del niño, tal vez te convenga esperar hasta que estés en ropa de maternidad. Para un chiquitín, nueve meses parecen ser una eternidad.

• Haz que tu embarazo sea algo real para el mayorcito. Permítele que sienta al bebé cuando se mueve y, si puedes, llévalo a una visita prenatal para que escuche el palpitar del corazón del bebé por nacer.

• Usa palabras sencillas y directas en tus explicaciones sobre el embarazo y el parto. Aprovecha los muchos libros y vídeos para niños que tratan el tema. Dales a los niños una oportunidad de hacer preguntas y de hablar acerca de cómo se sienten y qué opinan.

• Haz que el niño participe en los preparativos para el bebé. Que te ayude a hacer las compras y a planificar las cosas. Si el niño tiene que entregar su cuna o habitación, hazlo lo más temprano posible en el embarazo, para así darle tiempo para adaptarse. Trata de equilibrar lo que el niño pueda considerar una pérdida, con un nuevo privilegio positivo, como una cama nueva o su "espacio" especial propio en la casa.

• No le quites los juguetes de bebé. Tal vez los necesite para mantener el nexo con su propia infancia.

• Prepara al niño para tu estadía en el hospital. En muchos hospitales dan clases para hermanitos. Asegúrate de que una persona amorosa lo cuide mientras estás

ausente. Desde mucho antes del parto, explícale qué va a suceder. Adviértele a la maestra, a los de la guardería o a otros adultos importantes en su vida sobre cuál es tu plan.

- Dile la verdad al niño – que la mayor parte del tiempo el bebé va a dormir, comer y llorar. Que pasará bastante tiempo antes de que sea alguien con quien puede jugar. No hagas hincapié en la maravilla que va a ser el nuevo bebé.

- Cuando primero llegue a casa el bebé, dirige la atención de los visitantes hacia el hermanito mayor, pidiéndole que abra los regalos o encontrando otra manera de incluirlo.

- Permítele al niño expresar cualquier pensamiento negativo que pueda tener sobre el bebé. Expresa tu comprensión e interés para que el niño se sienta cómodo comentándote todo lo que quiera decir. No le digas que es un niño "malo" por no querer al bebé. De ser necesario, expresa con firmeza que no le puede pegar ni hacer daño al bebé. No dejes al niño mayor solo con el bebé.

- En aquellas ocasiones cuando tengas que dedicarte al bebé (por ejemplo, al darle pecho), ten listas estrategias para que el mayorcito se mantenga ocupado, como tener un cajón con actividades "especiales", o un alimento nutritivo especial, o una cinta en casete que ambos puedan escuchar juntos.

- Entiende que el enojo, la frustración, los celos y la regresión son comportamientos normales. El niño puede sentir que el tiempo que tú le dedicas al bebé es una pérdida concreta de la atención y amor que antes le dabas a él. Dale al niño toda la atención individual que puedas, dejándole saber una y otra vez cuánto amor sientes por él y lo mucho que lo valoras.

EJERCICIOS PARA AYUDARTE EN TU RECUPERACIÓN

Ejercicio es tal vez lo último que tú vas a querer hacer después del trabajo de parto y el parto. Claro está que no debes comenzar un régimen vigoroso de ejercicio sino hasta después de que consultes el tema con tu médico o enfermera. Pero sí debes hacer unos ejercicios sencillos y seguros para agilizar tu recuperación.

Te presentamos a Lupe, una madre que tuvo su bebé hace tan sólo unas cuantas horas. Sigue estas instrucciones sencillas mientras ella demuestra qué debes hacer. Puedes comenzar a hacer los primeros cuatro ejercicios pronto después del parto; los demás puedes comenzarlos al otro día. Haz cada uno tres veces al principio, y lentamente aumenta hasta que llegues a 15 repeticiones. Repite la rutina tres veces al día.

ADVERTENCIA

Hay dos ejercicios que nunca debes tratar de hacer durante el postparto inmediato cuando los músculos de la espalda y el estómago están debilitados y susceptibles a lesión:

No trates de levantar ambas piernas juntas mientras estás acostada boca arriba.

No trates de hacer ejercicios abdominales desde una posición acostada con las piernas estiradas.

1. Mejora la circulación, ayuda a relajarse. *Acuéstate boca arriba, con las rodillas dobladas y separadas ligeramente. Contrae suavemente los músculos del estómago. Respira*

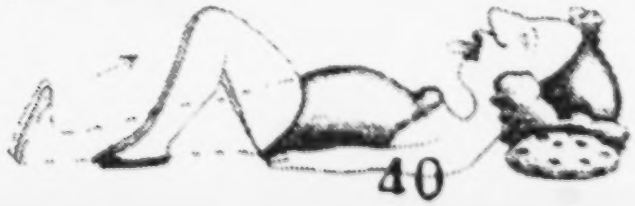
lentamente por la nariz. Contén la respiración. Exhala lentamente, botando el aire por la boca con los labios apretados. Relájate. Repite.

2. Alivia el malestar en la espalda. *En la misma posición del Ejercicio 1, contrae los músculos del estómago. Aprieta las nalgas e inclina la pelvis hacia arriba. Presiona la espalda firmemente contra la cama. Mantén esa posición y cuenta hasta cinco. Relájate. Repite.*

3. Mejora la circulación a las piernas y los pies. *Dobla cada pie hacia arriba y hacia abajo, estirándolo. Gira cada pie unas 15 veces, primero a la derecha y luego a la izquierda.*

4. Tonificación del suelo de la pelvis. *Acuéstate boca arriba, con las rodillas dobladas y separadas. Contrae los músculos vaginales hacia adentro y hacia arriba, como si estuvieras tratando de sujetar un tampón. Mantén esa posición y cuenta hasta 15. Relájate. Repite con frecuencia.*

5. Tonifica el estómago. *Acuéstate boca arriba, con las rodillas dobladas y los pies planos. Mantén la espalda contra la cama. Corre ambos pies hacia abajo, sin arquear la espalda. Resbala los pies hacia su posición original. Relájate. Repítelo cuatro veces.*



6. Fortalece los músculos del estómago. *En la misma posición del Ejercicio 5, tócate el pecho con el mentón. Estira los brazos hacia los pies. Levanta la cabeza y los hombros a la altura máxima que alcances. Mantén esa posición y cuenta hasta cinco. Desciende lentamente. Relájate. Repite.*

7. Alivia el dolor de espalda. *Ponte en cuatro, en las manos y rodillas, manteniendo las rodillas separadas ligeramente. Pon el mentón sobre el pecho. Aprieta las nalgas. Lentamente forma un arco con la espalda. Mantén esa posición. Relájate lentamente. Repite.*

8. Le da firmeza a las nalgas. *Acuéstate boca abajo colocando una almohada debajo de la cabeza y los hombros. Levanta una pierna lentamente, sin doblar la rodilla. Bájala lentamente. Relájate y repite. Hazlo con la otra pierna. (Tal vez te sientas más cómoda si te colocas otra almohada debajo del estómago).*

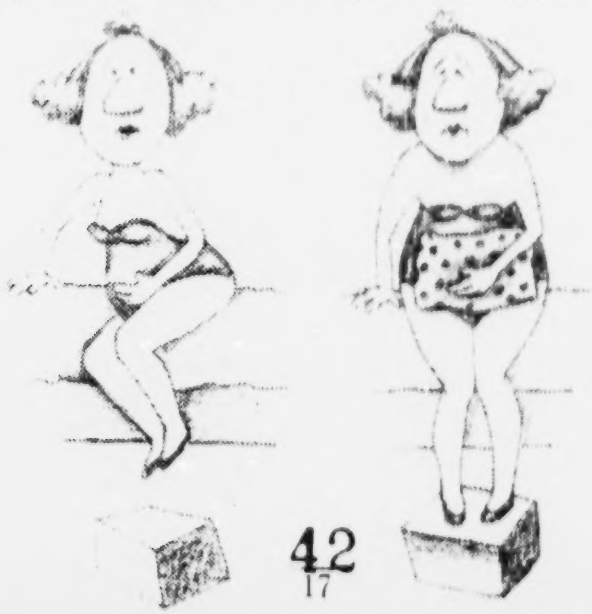
DESPUÉS DE UN PARTO POR CESÁREA

Recuerda, no sólo has dado a luz sino que también te has sometido a cirugía mayor. Por lo general, las primeras 24 horas son las más incómodas. Para alivio, el hospital te administrará medicamentos contra el dolor. También puedes recurrir a tus técnicas de relajamiento y respiración.

Mientras estás en la sala de recuperación, comienza a girar y a moverte cuidadosamente sin pararte de la cama. Luego sigue las instrucciones de Lupe en los Ejercicios 1 al 4. Deja que ella te muestre otro ejercicio más que puedes hacer en cama y cómo puedes ponerte de pie con menos malestar.

NOTA: No trates de levantarte de la cama sin ayuda.

- *Asegúrate de izar el extremo del cabezal de la cama.*
- *Usa los brazos para desplazarte hacia el borde de la cama.*
- *Sujeta una almohada o las manos firmemente sobre la incisión.*
- *Corre las piernas hacia el piso. Usa una banqueta si la cama es muy alta.*
- *Siéntate lentamente y permanece sentada por unos minutos.*
- *Ahora, párate, usando los músculos de las piernas para enderezar el cuerpo.*
- *Respira normalmente mientras sigues dándole apoyo a la incisión.*



Ilustraciones: © Jo Lowrey 1987

BEST COPY AVAILABLE

SI PIENSAS REGRESAR AL TRABAJO

Planifica tu licencia de maternidad

- Anúnciale a tu jefe lo más pronto que puedas que estás embarazada y cuál es la fecha estimada del parto. Déjale saber que tienes la intención de regresar al trabajo.
- Verifica las reglas de la empresa respecto a la licencia de maternidad y las prestaciones.
- Verifica si tienes tiempo extra que hayas acumulado: días de enfermedad, vacaciones, festivos.
- Averigua si tu empresa ofrece servicios de guardería infantil o si da compensación monetaria para guardería.
- Verifica si la empresa ofrece trabajo a tiempo parcial, horas flexibles o empleos "compartidos".
- Asegúrate que tanto tú como tu jefe estén de acuerdo en cuanto al número total de días de la licencia de maternidad.
- Asegúrate que tu empleo y tu cargo sean exactamente los mismos cuando regreses.

Opciones de guardería infantil

Tal vez lo mejor sea no tomar una decisión definitiva en cuanto a guardería infantil sino hasta después de que conozcas a tu bebé. Pero sí puedes comenzar a explorar tus opciones durante el embarazo.

Hay varias opciones para el cuidado de los niños: niñeras particulares en casa tuya o en la de ella; guardería familiar en la casa de la proveedora o en un centro infantil. Sea cual sea lo que escojas, debes verificar las referencias con mucho cuidado y dedicarle cierto tiempo a observar los hogares o centros que estés considerando. Algunos aspectos que debes tener en cuenta son:

- ¿El precio se ajusta a tu presupuesto?
- ¿Está ubicado convenientemente respecto de tu hogar o sitio de trabajo?

- ¿La persona que cuidará a tu bebé es una persona seria y digna de tu confianza?
- ¿La persona que cuidará a tu bebé tiene experiencia, es cariñosa y es receptiva?
- ¿Tendrá tu bebé la seguridad de que siempre lo cuidarán las mismas personas, en el mismo sitio?
- El ambiente, los muebles infantiles y los juguetes, ¿son adecuados para tu bebé? ¿Cumplen con las normas de seguridad y limpieza?
- ¿Los valores y las actitudes son compatibles con los tuyos en cuanto a cuidado físico, requisitos emocionales, disciplina, control, etcétera?

El regreso al trabajo

Antes de regresar al trabajo, debes comenzar un proceso de separación paulatina. Para ello, dejarás al bebé con la persona que lo cuidará primero unas pocas horas; luego las aumentarás lentamente hasta completar la jornada. Para muchas madres esta separación es difícil y el proceso paulatino es más fácil tanto para la madre como para el bebé.

Puedes hacer varias cosas para facilitar el regreso al trabajo:

- Desde el principio, comparte las responsabilidades del cuidado infantil y del hogar con tu compañero. Subdivide los quehaceres de manera realista.
- Trabajen juntos durante las horas de ajetreo. Uno puede darle de comer al bebé mientras el otro empaca la bolsa del bebé para el día.
- El primer día de regreso al trabajo, calcula el tiempo que te toma hacer todo y modifica tu programa según corresponda. Elimina las labores innecesarias.
- Compra para todos ropa que no haya que planchar. Se cambiarán a menudo con cada eructo y derrame.
- Ten un plan para casos de urgencia cuando tu bebé o la niñera esté enfermo.

SEÑALES DE ADVERTENCIA EN EL POSTPARTO

Consulta con el médico o clínica si ocurre cualquiera de lo siguiente:

* El sangrado vaginal es más intenso, adquiere un tono rojo brillante o cambia el olor.
* Sensación de ardor al orinar y/o deseo frecuente de orinar.
* Fiebre o aumento repentino de temperatura.
* Melancolía persistente o prolongada después del parto.
* Dolor o rojez en las piernas.
* Dolor, rojez o bultos en los senos.

Y AHORA, UNAS PALABRAS SOBRE LAS RELACIONES SEXUALES Y LA PLANIFICACIÓN FAMILIAR

Después del parto, es posible que sientas que estás en una montaña rusa emocional. Y posiblemente no estés dispuesta a participar en relaciones sexuales por un rato. Algunas personas esperan seis semanas, otras no. Pregúntale al médico qué te recomienda y porqué. Cuando optes por reanudar las relaciones, tal vez necesites usar un lubricante al principio. Y posiblemente opinas que te sientes más cómoda si permaneces de lado. Recuerda que debes tomar las cosas lentamente y con calma.

Ten muy en cuenta que pese a que acabas de tener un bebé e incluso si estás amamantando, *puedes* quedar embarazada. Si practicas el control de la natalidad, tendrás que tomar precauciones tal como lo hacías antes. Y si usas un diafragma, tendrás que acudir al médico a que te hagan una nueva medición.

PARA LAS MADRES SOLTERAS

Somos pocos los que estamos plenamente preparados para aceptar la responsabilidad de una nueva vida. Y hacerlo sola es particularmente difícil — en términos prácticos, sociales y emocionales. He aquí unas cuantas estrategias sencillas que podrían ayudarte.

DEJA QUE OTRAS PERSONAS TE AYUDEN. Si nadie te ofrece ayuda, pídela. Durante las primeras semanas en casa, cuando *tienes* que dormir, curarte y dedicarle tiempo exclusivo al bebé (sobre todo si le das pecho), necesitarás que un amigo o pariente te ayude diariamente. Si puedes costeártelo, págale a alguien para que te ayude con los quehaceres domésticos o por hacerte diligencias.

ANTICIPA TUS PROPIAS NECESIDADES. Tómate el tiempo para planificar por lo menos con unos cuantos días de anticipación. No esperes hasta que estés desesperada para tratar de organizar tu vida. Haz toda la programación que puedas antes de que nazca el bebé. Haz listas de lo que necesitas – abarrotes o diligencias – anotando cosas en cuanto se te ocurran. Así, cuando alguien te ofrezca "una manito", sabrás exactamente qué decir.

CON EL PRIMER INDICIO DE ESTRÉS, PIDE AUXILIO. No vaciles en pedir ayuda y apoyo. A continuación se relacionan varias entidades que se dedican a ayudar a madres solteras con sus necesidades especiales.

1-800-637-7974
PARENTS WITHOUT PARTNERS
Un servicio nacional que te dará el número telefónico de la seccional de tu localidad. Ellos te darán apoyo y una lista completa de recursos locales.

1-800-944-4773
DEPRESSION AFTER DELIVERY, INC.
Una entidad nacional que da ayuda y referencias a mujeres que creen que pueden estar padeciendo de depresión postparto.

704-888-5437
SINGLE MOTHER
Un boletín de noticias para madres solteras.

PREPARACIÓN DE TU CASA PARA EL BEBÉ

Es natural que a medida que vaya creciendo, el bebé comience a explorar todo lo que tiene a su alrededor. Cuídalo para que no se haga daño ... para ello puedes tomar precauciones importantes que harán de tu hogar un lugar seguro.

- Mantén al bebé alejado de todo medicamento, sustancia tóxica y atomizador. Guárdalos lejos de su alcance o bajo llave. Recuerda, el bebé se meterá *todo* a la boca.
- Guarda todas las cosas que tengan punta o filo - cuchillos, tijeras, alfileres, rasuradoras, herramientas - en un sitio donde queden fuera del alcance del bebé. Instala trancas protectoras en todos los cajones y gabinetes que estén al alcance del bebé.
- Retira o guarda bajo llave todos los objetos que podrían caber en la boca del bebé. Guarda *todas* las bolsas de plástico de cualquier índole.
- Tapa todos los tomacorrientes y asegúrate que todos los aparatos electrodomésticos y sus cables estén fuera del alcance del bebé.
- Usa sólo ropa de dormir antiinflamable para tu bebé.
- Pon una barrera delante del hogar y los calentadores para que el bebé no pueda tocarlos. Cubre o bloquea los radiadores. Mantén los mangos de las ollas hacia adentro en la estufa.
- Pon la temperatura del calentador de agua a menos de 130° Fahrenheit (54° centígrados). Antes de bañar al bebé, prueba siempre la temperatura del agua con la piel tuya.
- Nunca dejes al bebé solo *ni siquiera un minuto* en el agua o cerca del agua. Esto incluye inodoros, lavamanos, tinas, y cubos de limpieza.
- No dejes al bebé solo con animales domésticos.
- Usa verjas o puertecillas de seguridad para mantener al bebé alejado de las escaleras y otras zonas de peligro. Ponle rejilla o bloquea las ventanas de los pisos superiores y asegúrate que no haya forma de que el bebé pueda asomarse solo.
- Haz revisar tu casa para asegurarte de que no haya pintura con plomo.

Algunas fuentes de consulta útiles

Las siguientes publicaciones en inglés te darán más información sobre el cuidado del bebé, su desarrollo, la lactancia, las responsabilidades de los padres y madres de familia, la licencia de maternidad y el trabajo.

Brazelton, T. Berry. *On Becoming a Family: The Growth of Attachment*. Dell Publishing.

Brazelton, T. Berry. *Touchpoints: The Essential Reference*. Addison-Wesley.

Eisenberg, Murkoff y Hathaway. *What to Expect The First Year*. Workman Publishing.

Eisenberg, Murkoff y Hathaway. *What to Expect When You're Expecting*. Workman Publishing.

Hass, Aaron. *The Gift of Fatherhood*. Simon & Schuster.

Huggins, Kathleen, R.N., M.S. *The Nursing Mother's Companion*. Prólogo de Ruth Lawrence, M.D. Harvard Common Press.

Kelly, Paula, ed. *First Year Babycare*. Simon & Schuster.

Lansky, Vicki. *Welcoming Your Second Baby*. Bantam Books.

Leach, Penelope. *Your Baby & Child From Birth to Age 5*. Alfred A. Knopf, Inc.

Noble, Elizabeth. *Essential Exercises for the Childbearing Year*. Houghton Mifflin Company, 2ª edición.

Spock, B. y Rothenberg, M. *Dr. Spock's Baby and Child Care*. Pocket Books.

Wheatley, Meg y Shorr Hirsch, Marcie. *Managing Your Maternity Leave: Every Woman's Guide to the Art of Combining Work, Pregnancy, and Motherhood*. Houghton Mifflin Company.

abarca todos los aspectos fundamentales del cuidado de la madre y el bebé, desde que éste nace hasta la primera vez que va al pediatra. Dado que hoy las estancias por maternidad son más breves, necesitarás más apoyo que nunca. En **De regreso en casa en un dos por tres** encontrarás todos los consejos prácticos y las demostraciones directas que necesitarás durante esas primeras semanas críticas.

Duración: Aprox. 30 minutos

VIDA HEALTH COMMUNICATIONS
6 Bigelow Street, Cambridge, MA 02139 EE.UU.
617-864-4334